

Sonia Pippinato si è innamorata dello yoga solo al secondo appuntamento, per poi non poterne più fare a meno. È insegnante certificata Yoga Alliance RYT 500 e insegnante di yoga per la gravidanza. Scrive su [www.yoga-lovers.it](http://www.yoga-lovers.it)

Sonia Pippinato

# YOGA SECONDO NATURA

*Si ringrazia Marco Cananzi ([www.studio-yoga.it](http://www.studio-yoga.it))  
per la sua disponibilità come modello durante  
la realizzazione del servizio fotografico*

*Si ringrazia inoltre Yogessential  
per aver fornito l'abbigliamento e gli accessori  
[www.yogaessential.com](http://www.yogaessential.com) - corso Garibaldi 77, Milano*

*Il mala di pagina 184 è di "I mala di Vale"  
[www.imaladivale.com](http://www.imaladivale.com)*

© 2018 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Fotografie: Giorgio Uccellini

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)



# INTRODUZIONE

*Dedico questo libro a Enrico, il mio papà. Chissà cosa ne penserebbe. La mia gratitudine va, senza riserve, a chi mi supporta e a chi mi stimola costantemente. Ma anche a chi mi sopporta e sostiene, alle cose impossibili e affini, ai paradossi viventi. Grazie.*

L'idea di creare un sistema infografico comprensibile e facilmente consultabile da tutti nasce dall'esigenza di voler raccontare con immediatezza il significato delle varie posture che si eseguono durante una classica lezione di yoga.

Praticare yoga non significa solo fare esercizio fisico. Certo è anche questo, ed è un ottimo e raffinato esercizio fisico perché allunga i muscoli ossigenando i tessuti, rende elastica e sana la colonna vertebrale, ma non è tutto qui.

Lo yoga è forza e flessibilità e le posizioni eseguite correttamente stimolano i moltissimi canali energetici insiti nel nostro corpo. La respirazione - apparentemente un aspetto banale - è uno strumento potentissimo che tutti possediamo e che lo yoga insegna a gestire.

Lo scopo della pratica è principalmente imparare a controllare la nostra forza vitale, la nostra mente sempre inquieta e in fermento ma soprattutto il nostro "sentire", quel personale modo di percepire le cose attorno e dentro noi. La pratica yoga non è solo ginnastica. Non è proprio ginnastica.

Il sistema iconografico che ho ideato comunica, attraverso un linguaggio grafico di facile comprensione, come e quando praticare le asana in relazione con la natura che ci circonda e di cui siamo parte.

Scopriremo che alcune posizioni sono più efficaci se praticate nella stagione fredda e che durante la luna piena siamo carichi di energia. Impareremo ad ascoltare meglio il corpo e a sentirlo un tutt'uno con l'universo attorno a noi. Capiremo l'importanza di avere la consapevolezza di quello che siamo e di quello che stiamo facendo e come l'osservanza di tutto questo ci possa rendere più partecipi e più attenti.

***“Allentando le tensioni,  
ci si fonde con l'infinito.”***

Patanjali, Yogasutra 2.47

Esiste un'interazione dinamica e continua tra noi e l'altro da noi e cercare di capirne i meccanismi, o almeno di intuirne le potenzialità, è un primo passo fondamentale verso quel tipo di profondità e attenzione che lo yoga insegna.

## GLI STADI DELLO YOGA NELLO YOGASUTRA

Il Raja Yoga, o Yoga Reale, la dottrina dello yoga come esposta nello *Yogasutra*, prevede otto parti dello yoga, che sono:

**1 Yama**, etica e regole di comportamento sociale, che a sua volta comprende:

- 1.1 Ahimsa, non violenza.
- 1.2 Satya, sincerità.
- 1.3 Asteya, non rubare.
- 1.4 Brahmacharya, astensione e castità.
- 1.5 Aparigraha, rinuncia.

**2 Niyama**, regole di comportamento individuale comprendenti:

- 2.1 Saucha, pulizia e purezza.
- 2.2 Santosha, felicità, appagamento e soddisfazione.
- 2.3 Tapas, autodisciplina.
- 2.4 Svadhyaya, studio e osservazione, di se stessi ma anche delle scritture sacre.
- 2.5 Ishvara Pranidhana: abbandono al divino.

**3 Asana**, posizioni fisiche.

**4 Pranayama**, controllo della forza vitale.

**5 Pratyahara**, controllo dei sensi.

**6 Dharana**, controllo della mente e dell'attenzione.

**7 Dhyana**, meditazione.

**8 Samadhi**, letteralmente "unire con" o "mettere insieme" e tradotto in "assorbimento".

Tutto attorno a noi è ritmo. Qualsiasi cosa, dal moto ondoso al respiro fino a quello che gli indiani chiamano il "respiro di Brahma"<sup>1</sup>, ovvero il ciclico divenire e morire dell'intero universo, può esistere attraverso il ritmo di due poli opposti. Quel "tutto" dell'assioma gestaltico<sup>2</sup> - "il tutto è più dell'insieme delle singole parti"- è quel "tutto" del pensiero olistico<sup>3</sup>.

Lo yoga è un sistema di cui le asana sono solo una parte. Una parte di otto.

Secondo Patanjali<sup>4</sup> *Yogas citta vrtti nirodhah*, ovvero "lo yoga è lo spegnimento dell'attività mentale, del turbinio della coscienza" (Yogasutra 1.2) riferendosi a una completa padronanza di tutti i livelli di coscienza.

Patanjali divide il percorso yogico in otto stadi: i primi due, Yama e Nyama, le astensioni e le osservanze, sono da considerarsi come dei codici morali di carattere generale. Yama e Nyama sono le basi fondamentali dello yoga - dovrebbero esserlo altresì per qualsiasi altra cosa in generale - ma vorrei soffermarmi su quello che secondo me è il precetto più importante: Ahimsa, la "nonviolenza". Tradizionalmente tradotta come

<sup>1</sup> Brahma: nell'Induismo, divinità maschile predisposta alla creazione dell'universo materiale.

<sup>2</sup> Gestaltico: dalla teoria della Gestalt, indirizzo della psicologia moderna incentrato sulla percezione e l'esperienza.

<sup>3</sup> Olistico: dal greco *olos*, intero, totale. La teoria olistica si basa sull'idea che le proprietà di un sistema possano essere spiegate attraverso tutto l'insieme dei suoi componenti e non solo dalle sue singole componenti.

<sup>4</sup> Patanjali: filosofo indiano vissuto nel II secolo a.C. autore di uno dei testi più significativi, *Yogasutra*, versetti che fanno base a tradizioni più antiche risalenti ai tempi vedici e tramandate per lo più in forma orale. Lo *Yogasutra* è diviso in quattro sezioni dette "padi". La prima "Samadhi Pada" è la congiunzione, la seconda "Sadhana Padi" è la realizzazione, la terza "Vibhuti Padi" è il potere e l'ultima "Kaivalya Padi" è incentrata sulla separazione intesa fra spirito e materia.

"assenza del desiderio di uccidere". In realtà quel "non uccidere" va inteso in un senso più esteso e non solo figurativo e Ahimsa, la nonviolenza, ha un significato molto più profondo che coinvolge anche la non-aggressività e il non-dominio.

La nonviolenza è rivolta a tutti gli esseri viventi e all'ambiente che ci circonda ma in primo luogo a noi stessi: amarci è il primo grande insegnamento di Ahimsa. Anche se la nonviolenza assoluta e totale è quasi impossibile, perché ci sarà sempre qualche essere vivente che soffre a causa nostra, è importante non fare del male a nessuno intenzionalmente (agli altri e a noi stessi) in senso fisico, in senso psicologico ed emotivo, col pensiero ma anche con le parole, perché possono essere molto più violente di certe azioni. L'energia di quelle azioni violente continuerà a ripercuotersi dentro di noi e ciò potrebbe tradursi in un grave impedimento alla pratica, considerando che lo yoga è il controllo delle azioni della mente. Il concetto che è alla base della nonviolenza è che qualsiasi violenza non può essere sconfitta con altra violenza. Perché così facendo si richiama necessariamente altra violenza in un circolo senza fine.

Una qualità che amo negli esseri umani, che a mio parere è indice di raffinata intelligenza, è l'empatia. Quella capacità di mettersi nei panni degli altri e comprendere, immediatamente, lo stato d'animo e la situazione emotiva è praticare Ahimsa. Non arrecare alcun fastidio agli altri è un atteggiamento empatico oltre che intelligente.

La nonviolenza non è arrendevolezza e passività. La nonviolenza è fermezza. Praticare Ahimsa ci fa evolvere come esseri umani. Qualcuno dirà che Ahimsa ci mette in contatto col divino (qualsiasi esso sia), io prefe-

risco pensare che Ahimsa ci fa stare meglio, in pace. Semplicemente.

Lo yoga aiuta a coltivare Ahimsa: la pratica costante, a qualsiasi livello, aiuta a sviluppare un'attenzione particolare e un sentire acuito. Promuove una pulizia interiore che fa sentire subito più leggeri e distesi. Si può cercare e praticare Ahimsa anche all'interno del proprio tappetino. La sensazione di gradevolezza che ne deriva, conquistata col tempo e con il proprio sforzo, ci farà sentire più forti e centrati.

***"Evitare di far del male a ogni creatura è la vera sapienza. Tutto il resto è ignoranza."***

Bhagavad Gita<sup>5</sup>

Questo libro prende in considerazione solo un ottavo del "sistema yoga". Tuttavia, una pratica appagante e completa dello yoga non può escludere Yama e Niyama, Pranayama, Pratyahara e Dharana. L'integrazione di questi ultimi tre precetti è utile per un maggiore controllo dell'attenzione e per raggiungere Samadhi, ovvero l'estasi intesa come capacità di diventare un tutt'uno con l'oggetto della percezione. Quello a cui ambiscono la maggior parte dei praticanti yoga.

<sup>5</sup> *Bhagavad Gita*, il "Canto del Divino", è una parte del poema del *Mahabharata*, la grande epopea indiana che raccoglie l'essenza di tutta la filosofia indiana, divenuto tra i testi più prestigiosi, diffusi e amati tra i praticanti dell'Induismo. Risale a circa il V sec. a.C. Nel *Mahabharata* è raccontata la guerra civile nell'India del nord, ma metaforicamente il poema descrive il conflitto che avviene in ogni essere umano tra gli impulsi evolutivi e gli impulsi degenerativi.

## IL POTERE DEL RESPIRO

Normalmente, l'essere umano compie più di 20.000 respiri al giorno. Circa 840 all'ora. 14 in un minuto. Ci avete mai fatto caso? Probabilmente no. Eppure, il respiro accade, senza che nessuno ce l'abbia insegnato. Diventando adulti succede anche una cosa davvero strana: si disimpara a respirare correttamente. I bambini sanno come respirare: col diaframma e portando il respiro nella pancia permettendo alla cassa toracica il suo naturale movimento di espansione e riduzione. Poi i bambini crescono, con loro crescono anche i problemi e contemporaneamente diminuisce la capacità respiratoria. Lo stress non fa usare il diaframma, aumenta la frenesia del respiro e la respirazione diventa "alta": il respiro si accorcia e lo stress aumenta, in un enorme circolo vizioso che solo un nuovo apprendimento al respiro può riportare al suo stato naturale. È come se respirassimo a metà, inspiriamo semplicemente perché altrimenti il corpo andrebbe in deficit di ossigeno, ma non espiriamo del tutto. Non svuotiamo mai completamente l'aria.

Il cervello è la parte del nostro corpo che consuma più ossigeno, elemento che si introduce proprio grazie a una respirazione completa. Come vedremo di seguito, il respiro deve avvenire con il naso, attraverso le narici, e non con la bocca. Solo così il respiro può essere completo e corroborante. Il respiro consapevole è potente perché ci aiuta ad ascoltare il corpo rimanendo concentrati e centrati su noi stessi, e sulla nostra lucidità. Il respiro comprende inspiro ed espiro ed è proprio su quest'ultimo su cui

è necessario portare attenzione. Lo yoga ci fa riscoprire il piacere del respiro naturale. All'inizio, soprattutto nella pratica dinamica, non sarà semplice abbinare il respiro al movimento, ma poi, semplicemente, arriverà un punto in cui ci accorgeremo che il respiro consapevole accade. E che, come per tutte le cose, basta semplicemente imparare con un po' di esercizio.

## L'ARMONIA

### Il momento presente

*“Quel che deve succedere, succederà per tempo.”*

(massima zen)

Un'altra cosa che ci insegna lo yoga, e che molti insegnanti ci ricordano fino allo sfinitimento, è apprezzare il “qui e ora”, il momento presente. Essere nella presenza è un'occasione preziosa, perché ci offre l'opportunità di comprendere il significato del nostro passato e di come esso può prescindere il futuro. Marc Augé<sup>6</sup> sostiene che “il presente è inafferrabile, sempre travolto dal tempo che passa, e il passato sempre oltrepassato, irrimediabilmente compiuto o dimenticato. Il futuro è la vita che si vive individualmente” ed è proprio questo il ritratto della società di oggi.

Oggi, qui, in questa parte di mondo, siamo così proiettati al futuro, a ciò che verrà, a ciò che faremo che ci perdiamo la bellezza dell'attimo che stiamo vivendo. La realtà è che - sempre citando Augé - siamo “esseri

<sup>6</sup> Marc Augé, antropologo francese, autore, fra gli altri, di *Futuro*, Bollati Boringhieri.



già implicati nel tempo [...] l'attesa, la speranza, l'impazienza, il desiderio o il timore non rimango gli stessi nelle differenti età della vita” e, a mio avviso, questo nostro collocarci continuamente in un dove ancora inesistente, nel futuro, ci discosta da ciò che è più importante. Il momento presente.

Portare l'attenzione al momento presente ci fa apprezzare maggiormente ciò che stiamo facendo.

Non sto dicendo di non pensare al futuro. Ma di non pensare solo a quello. Che, molto banalmente, senza qualsiasi momento presente non può esistere alcun futuro.

E questa attenzione ha numerosi vantaggi. Per esempio si evitano inutili distrazioni, oppure, in attività poco attraenti, viene a meno la noia.

Nella pratica dell'ashtanga yoga<sup>7</sup>, per esempio, lo sguardo (dristi) è un elemento molto importante tanto che a ogni movimento della sequenza di ashtanga è abbinato un particolare dristi. Disciplinare l'attenzione in una determinata direzione non solo aiuta ad allineare meglio il corpo ma ci riporta sempre al momento presente. A quello che stiamo effettivamente facendo.

Il nostro essere presenti nel qui ed ora ci rende fatalmente partecipi dell'immensa vastità della natura facendoci apprezzare la bellezza regalata in ogni istante, la grazia di

<sup>7</sup> Ashtanga yoga significa letteralmente “otto livelli” e si riferisce agli otto aspetti dello yoga praticato e spiegato nello Yogasutra di Patanjali. Il cuore dell'ashtanga è il vinyasa, ovvero il movimento sincronizzato con la respirazione, il respiro che collega un'asana all'altra. Caratteristica dell'ashtanga è una sequenza predefinita di asana, famosa grazie a Patthabi Jois, il maestro che l'ha tramandata in tutto il mondo. All'interno di questa sequenza ci sono tre macro gruppi di sequenze. Ogni livello deve essere pienamente appreso prima di passare al successivo. È una pratica che richiede notevole sforzo fisico ma assicura e regala una grande energia vitale che rafforza e purifica il sistema nervoso.

ogni forma e la dolcezza di ogni pensiero. Nello yoga il tempo sembra fermarsi, come dice Patanjali, il corpo rilascia le sue tensioni lasciando la mente libera di acquietarsi. Nasce così una sorta di tempo fasullo, costituito da fitti spazi vuoti in cui il concetto di tempo lineare a noi conosciuto si fonde con il "tutto" di quel preciso istante.

In questo tempo fasullo, un tempo-non-tempo, ci sentiamo parte integrante di un disegno più grande, di un unico respiro in cui si alternano armoniosamente i cicli di creazione e conservazione della natura stessa. L'osservazione dei ritmi cadenzati della natura nella loro irregolarità è pura armonia. Ma anche l'incontro tra naturale e artificiale, tra ordine e disordine, secondo una visione prettamente gestaltica e quindi occidentale, possono considerarsi armonici nel loro insieme.

Una meravigliosa composizione perfettamente accordata che incrementa la nostra energia vitale, perché laddove c'è armonia c'è bellezza.

## L'alternanza

Nel corpo umano il ritmo armonico tra equilibrio e disequilibrio è da ricercarsi nel ritmo dettato tra stasi e movimento. Questa alternanza è governata dalla capacità di autoregolazione e conservazione degli esseri viventi. Affinché le funzioni dei vari organi di cui il nostro corpo è formato si svolgano normalmente, è importante che vi sia un coordinamento delle funzioni stesse, sia durante l'attività sia durante lo stato di riposo. L'equilibrio che viene mantenuto negli ambienti interni in cui si svolgono le funzioni corporee è detto omeostasi<sup>8</sup>, il cui proces-

so consente le normali condizioni di vita del corpo ed è importante per mantenere costante l'ambiente interno in relazione a quello esterno. Durante il processo di omeostasi viene mantenuto costante il ph del sangue, così come la temperatura corporea (a circa 37 °C), e il sistema endocrino<sup>9</sup> produce regolarmente le sostanze chimiche (ormoni) in grado di regolare i vari processi metabolici.

Ogni singolo componente del nostro organismo contribuisce al mantenimento dell'omeostasi ma il principale centro di controllo è il sistema nervoso centrale, costituito da tre parti distinte: sistema simpatico, sistema parasimpatico e il sistema enterico.

Il sistema simpatico è legato al movimento e alle situazioni di stress, aiuta a essere pronti e reattivi in caso di pericolo, accelera il battito cardiaco e il ritmo respiratorio e, in generale, prepara il corpo all'attività fisica. È attivo prevalentemente di giorno ed è yang.

Il sistema parasimpatico conduce a uno stato di rilassamento e calma, ristabilendo le condizioni di riposo e rallentando le funzioni del corpo. Migliora le funzioni immunitarie e stimola gli ormoni legati al buon umore. È principalmente attivo di notte ed è yin.

Il sistema enterico regola l'assorbimento

<sup>8</sup> coniato dal fisiologo Walter Cannon (1871-1945) che riprese le idee di Claude Bernard (fisiologo francese del XIX secolo) secondo cui "tutti i meccanismi vitali, per quanto siano vari, non hanno altro che un fine costante: quello di mantenere l'unità delle condizioni di vita dell'ambiente interno".

<sup>9</sup> Il sistema endocrino è formato da: ghiandola pituitaria (ipofisi), tiroide e paratiroide, timo, ghiandole surrenali, gonadi (testicoli e ovaie), pancreas (isole di Langerhans). Opera in sintonia con il sistema nervoso centrale allo scopo di coordinare le funzioni dei vari apparati del corpo.



delle sostanze alimentari, viene chiamato anche il "secondo cervello"<sup>10</sup> ed è in continua comunicazione con il sistema nervoso centrale dove avviene un'interazione tra i due: una comunicazione mente/corpo che continua anche durante il sonno, come dimostrano i sogni.

L'armonia data dalla ciclica alternanza costituisce il buono stato di salute garantendo che tutte le funzioni del nostro corpo avvengano a un livello ottimale. Qualora questo equilibrio sia disturbato, per un qualsiasi motivo, si instaura la malattia. L'obiettivo dello yoga, dal punto di vista fisico, è quello di migliorare lo stato di salute evitando l'insorgere della malattia, ristabilendo e conservando l'armonia del corpo.

Nel corpo dell'uomo, come in natura, si manifesta un continuo e infinito sistema di cor-

<sup>10</sup> M.D. Gershon, *Secondo cervello*, Utet, 1998.

si e ricorsi che condiziona anche la nostra vita pratica: la ripetitività delle stagioni e l'imprevedibilità di certi eventi, per esempio, insegnano che c'è un tempo per fare e un tempo per rimanere in osservazione. Magari a occhi chiusi, in silenzio, osservando il momento presente cadenzato dal ritmo del respiro.

## IL TUTTO

Tutto è ritmo. Il moto ondoso. L'alternanza delle maree. Il ciclo di giorno e notte o quello di estate e inverno. Il ciclo della respirazione senza la quale sopravvivremmo solo che pochi minuti.

Tutto, attorno a noi e dentro di noi, è ritmo. Dal macro della vastità al micro delle particelle, siamo parte della natura: adattare la nostra pratica yoga ai suoi ritmi ci rende

## YIN E YANG



Il concetto Yin-Yang è molto antico e sta alla base della filosofia e del pensiero cinese. Contrariamente al pensiero corrente occidentale, che vede nella logica aristotelica dell'opposizione dei contrari come due elementi contrari in una coppia non possano essere veri nello stesso momento, la filosofia orientale reputa vere le differenze tra i due soggetti, ma li considera anche complementari fra loro. Questa concezione, nello specifico, è espressa nel Taoismo, sistema filosofico mistico successivamente diventato una religione.

Secondo il principio Yin-Yang, nulla in natura è solo Yin o solo Yang, ogni elemento, ogni cosa, ogni essere vivente racchiude in sé entrambi questi principi che hanno radice l'uno nell'altro.

Allo Yang è attribuita la natura maschile, il sole, la luce, il giorno, il caldo, il movimento, l'attività, il fuoco, il pieno, la sinistra ed è caratterizzato dal colore bianco.

Allo Yin è attribuita la natura femminile, il buio, la notte, il freddo, la passività, l'inerzia, il negativo, l'inverno e l'autunno, l'umido, la terra, l'acqua, la destra e il vuoto. Nel simbolo del Tao è rappresentato con il colore nero.

persone più attente, sensibili e consapevoli delle nostre capacità e dei nostri limiti. Pensiamo ai cicli lunari e a come questi influenzino da sempre il lavoro del contadino che aspetta il tempo giusto, la giusta stagione o la giusta luna, per seminare, potare, vendemmiare.

Nel Taoismo<sup>11</sup> esiste un concetto che si permea sulla magnificenza del Tutto: il Wu-Wei, che descrive, letteralmente, il "non-agire". Da non intendersi come un invito alla passività bensì come "movimento consapevole", ovvero una filosofia di vita che risuoni in armonioso accordo con il Tutto. L'Uno che si esprime in un'unica forma in continuo mutamento ma paradossalmente immutabile (il Tao universale). Il Wu-Wei invita all'accettazione della trasformazione della natura ponendo una costante attenzione al mondo circostante. Come l'acqua, il Wu-Wei incarna le qualità di resilienza, adattamento, leggerezza e forza. Il Wu-Wei insegna a procedere per piccoli passi, a osservare il Tutto circostante e ad accoglierlo nel suo perpetuo cambiamento.

Siamo un tutt'uno. Tutto e uno. L'unione perfetta e irripetibile.

La chiave è proprio nel significato della parola "yoga" che deriva dalla radice sanscrita *yuj*, ovvero congiungere, unire, inteso come unione di cielo e terra, di corpo e natura, di respiro e movimento e di respiri connessi con il grande respiro della natura e i suoi

<sup>11</sup> Taoismo: corrente di pensiero filosofico e religioso che ha origine in Cina nel II secolo a.C. Nella visione taoistica l'universo e la natura sono equivalenti a Dio. I taoisti dedicano la propria vita alla ricerca dell'armonia con il Tutto, l'Uno, la Natura (ovvero il Tao) per poter raggiungere la completezza e l'unione con l'essenza dell'universo.

incredibili movimenti manifestati attraverso lo spettacolo interminabile della ciclicità. Il sole e la luna rappresentano il primo vero rapporto di ciclicità della natura. Luce e buio, manifesto e introspezione, caldo e freddo, maschile e femminile continuano ad alternarsi dalla notte dei tempi.

## LO YOGA OGGI

In Occidente, la pratica yoga più diffusa e quella da cui traggono ispirazione la maggior parte degli stili, è l'Hatha yoga. Una delle interpretazioni del termine *hatha*, sicuramente la più conosciuta, arriva direttamente dalle parole del maestro B.K.S. Iyenger<sup>12</sup>: *ha* significa sole, che è il sole del nostro corpo, cioè l'anima, e *tha* significa luna, che è la nostra coscienza. L'energia del sole non si attenua mai, mentre la luna svanisce ogni mese per trasformarsi, ogni volta, da nuova a piena.

L'Hatha yoga fa parte della corrente dello yoga tantrico<sup>13</sup> che utilizza i sensi per giungere alla realizzazione interiore. I Tantra sono i testi classici del pensiero induista in cui vengono annoverate pratiche e condotte morali, ma ciò non deve far credere che lo yoga sia una pratica religiosa. La pratica

<sup>12</sup> B.K.S. Iyenger: maestro indiano recentemente scomparso (1918-2014) che ha contribuito alla diffusione della pratica yoga in Occidente. Si devono a lui le attuali denominazioni delle asana.

<sup>13</sup> Tantrico: da Tantra, dal sanscrito "telaio", ma tradotto anche come "principio", "sistema", "essenza", "dottrina", "tecnica". Le origini del Tantra sono ancora oggi fonte di discussione, ma si può definire il tantrismo come una via pratica ai poteri sovranaturali e alla liberazione, utilizzando pratiche e tecniche specifiche, rituali, corporee e mentali, atte a rendere libero "kama", il desiderio in ogni sua espressione.

di Hatha yoga prevede l'unione di esercizi fisici (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e meditazione con il focus rivolto verso l'esercizio fisico. Il concetto dell'Hatha yoga infatti prevede che attraverso l'intenso sforzo fisico l'essere umano possa cercare di oltrepassare i propri limiti raggiungendo così uno stato di liberazione, di fusione con l'assoluto.

Lo yoga comunemente inteso nella nostra epoca, ovvero l'unione di posizioni fisiche, respiro e attenzione, è diverso dallo yoga praticato millenni fa che, oltretutto, era indirizzato alle donne (anche se esistono raffigurazioni molto antiche di donne, forse gravide, a occhi chiusi nella posizione del loto). Non è la disciplina in sé a essere cambiata ma il mondo che la circonda e che l'ha tramandata fino a noi che ha subito notevoli modifiche. Con questo non voglio criticare l'attuale pratica occidentale o confrontarla con altri momenti storici e geografici. Piuttosto voglio considerare come tutto cambia e nulla cambia: lo yoga praticato al giorno d'oggi, con i suoi mille nomi, i suoi tanti stili solo apparentemente diversi, il suo "marketing", deriva da quella disciplina insegnata, praticata e tramandata da maestro ad allievo, anni e anni fa, in un'altra epoca, in un'altra cultura. In un altro posto dove quegli uomini, esattamente come noi, cercavano di assolvere il bisogno primario di trovare un senso alla loro esistenza, sentendosi parte di una realtà più ampia di quella conosciuta.

# BIBLIOGRAFIA

- M. Albanese - G. Cella - F. Zanchi, *I Chakra. L'universo siamo noi*, Xenia Edizioni
- Stefanie Arend, *Yin Yoga*, Edizioni Il punto d'incontro
- Gabriella Cella, *Yoga e Salute*, Bompiani
- Ann-Marie Esnoul, a cura di, *Bhagavadgita*, Adelphi
- David Frawley, *Yoga e Ayurveda*, Edizioni Il punto d'incontro
- F.N.E.Y., *Hatha Yoga. Posizioni capovolte*, Magnanelli
- M.M. Gore, *Anatomia e fisiologia delle tecniche yoga*, Magnanelli
- Paul Grilley, *Yin Yoga*, White Cloud Press
- Gertrud Hirschi, *Mudra. Lo Yoga delle Mani*, Edizioni Il punto d'incontro
- Marco Mandrino, a cura di, *Hari Yoga*, Xenia Edizioni
- Patanjali, *Yogasutra*, Bur minima
- Hannes Probst, *La Luna e i suoi influssi*, Armenia
- Gianna Tomlianovich, *Lo stretching dei meridiani*, Edizioni Il punto d'incontro
- Loretta Zanuccoli, *Chakra*, Eifis Editore

# INDICE DELLE ASANA

- Adho Mukha Svanasana 56  
Adho Mukha Virasana 158  
Adho Mukha Vrksasana 126  
Ardha Chandrasana 88  
Ardha Matsyendrasana 174  
Baddha Konasana 62  
Bakasana 130  
Balasana 66  
Bhujangasana 96  
Brahmasana 146  
Chaturanga Dandasana 136  
Dandasana 150  
Dhanurasana 102  
Garudasana 86  
Gomukhasana 144  
Guerriero 1 72  
Guerriero 2 74  
Guerriero 3 76  
Halasana 122  
Hanumasana 114  
Janu Sirsasana 154  
Jathara Parivartanasana 178  
Krounchasana 164
- Kurmasana 160  
Malasana 148  
Marichyasana 180  
Marjariasana 60  
Matsyasana 106  
Navasana 134  
Paksinasana 92  
Parivritta Ardha Chandrasana 172  
Parivritta Janu Sirsasana 176  
Parivritta Parsvakonasana 168  
Parivritta Trikonasana 170  
Parsvottanasana 140  
Pashimottanasana 152  
Posizione con rotazione della pancia 178  
Posizione dei tre punti 162  
Posizione del bambino 66  
Posizione del bastone 150  
Posizione del cadavere 186  
Posizione del cammello 108  
Posizione del cane a testa in giù 56  
Posizione del cane che guarda in alto 98  
Posizione del ciabattino 62  
Posizione del cobra 96

Posizione del corvo 130	Posizione del ventaglio 142
Posizione del gabbiano 92	Posizione di Brahma 146
Posizione del gatto 60	Posizione di equilibrio con una gamba distesa verso l'alto 90
Posizione della bambola di pezza 58	Posizione di Hanuman 114
Posizione della barca 134	Posizione perfetta 184
Posizione della candela 120	Posizione sdraiata dell'eroe 104
Posizione dell'acquila 86	Posizione sulla testa 124
Posizione dell'adepto 68	Prasarita Padottanasana 142
Posizione della faccia di mucca 144	Purvottanasana 116
Posizione della ghirlanda 148	Sadhakasana 68
Posizione dell'airone 164	Salamba Sarvangasana 120
Posizione dell'albero 84	Savasana 186
Posizione dell'albero al contrario 126	Setu Bandha Sarvangasana 110
Posizione della locusta 100	Salabhasana 100
Posizione della mezzaluna 88	Siddhasana 184
Posizione della mezzaluna ruotata 172	Sirsasana 124
Posizione della montagna 54	Stiramento intenso sul fianco 140
Posizione dell'angolo da seduti 156	Supta Virasana 104
Posizione dell'angolo esteso 78	Tadasana 54
Posizione dell'angolo laterale ruotato 168	Tarasana 64
Posizione della panca 136	Torsione del saggio Marichy 180
Posizione della pinza 152	Torsione del saggio Matsyendra 174
Posizione dell'aratro 122	Triang Mukhaikapada Pashimottanasana 162
Posizione dell'arco 102	Upavista Konasana 156
Posizione dell'arco verso l'alto 112	Urdhva Dhanurasana 112
Posizione della sedia 82	Urdhva Mukha Svanasana 98
Posizione della stella 64	Ustrasana 108
Posizione della tartaruga 160	Utkatasana 82
Posizione della testa al ginocchio 154	Utthanasana 58
Posizione della testa al ginocchio ribaltata 176	Utthita Hasta Padangustasana 90
Posizione dell'eroe piegato in avanti 158	Utthita Parsvakonasana 78
Posizione dell'Est 116	Utthita Trikonasana 80
Posizione del pesce 106	Vasisthasana 132
Posizione del ponte 110	Virabhadrasana 1 72
Posizione del saggio Vasistha 132	Virabhadrasana 2 74
Posizione del triangolo in estensione 80	Virabhadrasana 3 76
Posizione del triangolo rivoltata 170	Vrksasana 84

# SOMMARIO

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>	<b>I mudra</b>	<b>39</b>
<b>L'intelligenza dello yoga</b>	<b>9</b>	<b>Le asana e la ruota dello yoga</b>	<b>42</b>
Il potere del respiro	10	Come leggere la ruota dello yoga	43
L'armonia	10	Invito alla pratica	46
Il tutto	13	<b>Gli accessori per la pratica</b>	<b>49</b>
Lo yoga di oggi	15	ASANA NEUTRALIZZANTI	53
<b>I chakra</b>	<b>16</b>	ASANA IN PIEDI	71
Muladhara chakra	17	ASANA ALL'INDIETRO	95
Swadhisthana chakra	18	ASANA IN INVERSIONE	119
Manipura chakra	19	ASANA DI FORZA	129
Anahata chakra	20	ASANA IN AVANTI	139
Vishuddha chakra	21	ASANA IN TORSIONE	167
Ajna chakra	22	ASANA DA MEDITAZIONE	183
Sahasrara chakra	23	<b>Bibliografia</b>	<b>188</b>
<b>Le stagioni</b>	<b>24</b>	<b>Indice delle asana</b>	<b>189</b>
Primavera	25		
Estate	25		
Autunno	26		
Inverno	28		
<b>La luna</b>	<b>29</b>		
Luna nuova	31		
Luna crescente	31		
Luna piena	32		
Luna calante	32		
Trasformazione	33		
<b>I dosha e l'ayurveda</b>	<b>34</b>		
I cinque elementi	34		
I dosha	35		
Vata	36		
Pitta	37		
Kapha	38		